



3月の誕生日・料理会のメニューの紹介



- ◆華やか散らし寿司
- ◆キャベツもりもり豚しょうが焼き
- ◆ふんわりかき卵スープ
- ◆カラフルフルーツヨーグルト

それぞれで野菜やトッピングをカットしてもらい、賑やかな盛り付けになりました♪

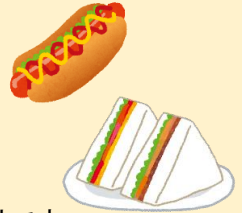
3月14日(土) **苺シュークリーム**を作りました！ハプニングありましたが、何とか完成しました～！男性5名 意外と？！繊細な仕上がりになりました！！お上手♪



4月 誕生・料理会メニュー

日時: H27年4月25日(土)
9:30～

参加費: **200円**
(予約・先払い制になります)



4月誕生月の方は、参加費無料です。

♪プチプレゼント付きです♪

- ◆オリジナルサンドイッチ
- ◆チキンステーキ
- ◆野菜たっぷりミネストローネ
- ◆気まぐれデザート



締切日: H27年4月23日(木)
ご参加お待ちしております！



4月のお菓子教室は
お休みします。

5月は開催しますのでご参加お待ちしております。宜しく願い致します。

4月のかんらんカフェは、午前で開催します。
参加費(50～100円) 当日参加も可能です♪
お茶を飲みながら、お話しませんか？





毎週木曜日 ステップの日



始まります！！

家でも簡単にできる体操しませんか？
みんなと一緒にステップしませんか？
夏まであと3ヶ月！！

「始めるなら今です！！」



ピアサポートひかりと共催

お花見のお知らせ

日時：H27年4月4日(土)
11:30～13:30 (小雨中止)

場所：忠霊塔広場
(各自現地集合となります)

◆持参するもの◆

- ・お弁当
- ・レジャーシート(所有している方はご協力
お願い致します)

飲み物とおやつ等はんらんで用意します！

※締切日 H27年4月2日(木)



野菜スムージーの日

季節の果物と野菜をおいしく頂きましょうっ



日時：H27年4月15日(水)
11:30～

参加費：50円

締切日：当日の10時まで



【編集後記】

春は出会いと別れの季節。かんらんでもスタッフが1名退職することになりました。寂しくなりますが、また茶の湯等でお会いできることを願っております。お体にお気を付けて、ますますご活躍されることをお祈りいたしております。パンも買いに来てくださいね♪お待ちしております！

かんらんでは、春の心地よい風を感じに、銚子市内を電車や徒歩で巡り、新たな銚子を発見をしたいと考えております！皆さん一緒に外出しましょう～。

